

PELATIHAN PEMBUATAN MASAKAN VEGETARIAN

I Wayan Suja¹, Ida Bagus Nyoman Sudria²

^{1,2}Jurusan Kimia, Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: wayan.suja@undiksha.ac.id; ibnsudria@yahoo.co.id

Abstrak

Kegiatan P2M ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva dalam membuat masakan vegetarian dengan nuansa Bali menggunakan bahan-bahan lokal dan alami. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan, yang meliputi diskusi dan praktek. Hasil kegiatan berupa pemahaman tentang masakan vegetaian dan dampaknya, serta terampil membuat masakan vegetarian Bali. Masakan vegetarian yang dihasilkan memiliki karakteristik berikut. Pertama, jenis masakannya mengikuti masakan tradisional Bali atau sudah diadaptasi dalam khasanah kuliner Bali. Jenis-jenis masakan tersebut, meliputi *lawar*, *tum*, *sate*, *urutan*, *hati*, dan *syobak*. Kedua, tekstur masakan vegetarian yang dibuat sangat mirip dengan masakan produk daging hewani. Ketiga, bumbu yang digunakan merupakan produk sendiri menggunakan bahan-bahan alami lokal. Penggunaan bumbu lokal tersebut menyebabkan masakan vegetarian yang dihasilkan memiliki aroma dan rasa sesuai dengan selera masyarakat Bali. Ketiga spesifikasi tersebut merupakan keunggulan masakan vegetarian khas Bali yang dihasilkan, sebagai produk usaha kreatif untuk membalinisasi masakan vegetarian.

Kata-kata kunci: masakan, *lawar*, *tum*, *syobak*, vegetarian Bali.

Abstract

Community service activities are carried out to improve the understanding and skills of Narayan Seva orphanage children in making vegetarian cuisine with Balinese nuances using local and natural ingredients. Activities are carried out with training methods, which include discussion and practice. The results of the activities include an understanding of vegetaian cuisine and its impact, and skillfully making Balinese vegetarian dishes. The resulting vegetarian cuisine has the following characteristics. First, the type of cuisine follows traditional Balinese cuisine or has been adapted in Balinese culinary treasures. The types of cuisine, including *lawar*, *tum*, *satay*, *sausage*, *liver*, and *syobak*. Second, the texture of vegetarian cuisine made very similar to animal meat products. Third, the spice used is the product itself using local natural ingredients. The use of local spices cause the resulting vegetarian dishes to have aroma and taste in accordance with the tastes of the Balinese people. These three specifications represent the superiority of Balinese vegetarian cuisine that is produced, as a product of creative endeavor to membalinisasi vegetarian cuisine.

Keywords: cuisine, *lawar*, *tum*, *syobak*, Balinese vegetarian

PENDAHULUAN

Daging merupakan sumber protein bagi tubuh, tetapi tidak jarang juga berperan sebagai sumber penyakit. Daging menjadi sumber penyakit, misalnya daging ayam mengandung virus flu burung dan residu obat-obatan, daging babi mengandung telur cacing pita, serta daging sapi dan kambing mengandung virus anthraks. Penyakit juga bisa muncul

karena kelebihan mengonsumsi makanan dengan bahan dasar daging karena kaya kolesterol jahat dan miskin serat.

Beratnya resiko mengonsumsi daging bagi tubuh dan dampak negatif yang mesti ditanggung oleh lingkungan menyebabkan banyak orang mulai beralih ke pola makan vegetarian, yang dipandang lebih menjamin kesehatan

jasmani dan rohani. Berbagai penelitian menunjukkan, bahwa kaum vegetaris yang diet hariannya banyak mengandung karbohidrat kompleks dan serat, jarang menderita obesitas, sembelit, diverticulosis, kanker paru-paru, kanker payu darah, kanker usus besar, hipertensi, diabetes, dan batu ginjal (Walter, 1997; dan Margetts, 1993).

Fenomena beralih ke pola makan vegetarian, atau setidaknya mengurangi konsumsi daging, juga terjadi di Bali. Menurut Suja (2013), fenomena tersebut dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, di antaranya karena sakit, usia tua (lansia), kesadaran akan keselamatan lingkungan, dan pola hidup *ahimsa* (anti kekerasan). Keadaan itu menuntut keterampilan para pembuat masakan untuk menyediakan produk-produk nondaging dengan berbagai variasinya agar menarik selera, lezat, dan memenuhi nilai gizi. Agar makanan vegetarian menjadi enak, tanpa menggunakan bahan dan bumbu siap saji, perlu ada keterampilan khusus bagi pembuatnya.

Keterampilan khusus yang diperlukan untuk membuat masakan vegetarian agar murah, enak, dan sehat berkaitan dengan seni kuliner, terutama pengolahan bumbu agar sesuai dengan tuntutan lidah konsumen. Suja (2013) telah berhasil membuat berbagai masakan "daging nabati" dengan bumbu lokal Bali, seperti lawar, tum, urutan, be pindang, sate, be kuah, daging ayam sisit, babi guling, syobak, dan kare ayam. Pengetahuan dan keterampilan tersebut

perlu disebarluaskan kepada masyarakat, khususnya kepada komunitas vegan yang tidak memiliki keterampilan untuk membuat masakan sendiri. Kegiatan tersebut juga bisa menciptakan lapangan pekerjaan baru bagi mereka yang ingin membuka peluang bisnis masakan vegetarian. Selain diseminasi keterampilan membuat masakan vegetarian, pengetahuan komunitas vegan juga perlu disegarkan dan ditingkatkan. Sampai saat ini, walaupun sudah semakin berkurang, masih ada orang memandang pola makan vegetarian dapat memperlemah kekuatan fisik dan pikiran. Pandangan tersebut menjadi hambatan utama bagi mereka yang ingin melangkah menuju pola makan mengurangi makan daging dan kelak menjadi seorang vegan.

Kelompok masyarakat yang dipandang strategis untuk diberikan pelatihan pembuatan masakan vegetarian khas Bali adalah komunitas yang menu hariannya dibuat dari bahan-bahan nabati, dalam hal ini anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva di Desa Kerobokan Singaraja. Anak-anak tersebut dibiasakan hidup sehat, dengan mengatur pola makan (*ahara*) dan pola hidup (*vihara*) spiritual. Makanan yang mereka konsumsi terbuat dari bahan nondaging dan telur, serta terbiasa meditasi dan yoga.

Jumlah dan komposisi anak-anak yang tinggal dan dibina di Panti Asuhan Narayan Seva dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Jenjang Pendidikan Anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva

No	Jenjang Pendidikan	Jumlah (orang)
1.	Taman Kanak-kanak (TK)	2
2.	Sekolah Dasar (SD)	16
3.	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	35
4.	Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (MA/SMK)	20
5.	Perguruan Tinggi (PT)	12
Jumlah		85

Walaupun mereka mengonsumsi menu harian vegetarian, anak-anak panti dan pengelola panti tidak terbiasa membuat masakan vegetarian selain tahu,

tempe, dan kacang-kacangan. Atas dasar itu, pelatihan membuat masakan vegetarian merupakan kebutuhan mendesak bagi warga Panti Asuhan

Narayan Seva agar mereka mampu menyediakan masakan vegetarian sesuai dengan selera mereka sendiri, dan jika memungkinkan membuka peluang usaha pembuatan masakan vegetarian khas Bali.

METODE

Masalah pokok yang hendak dipecahkan dalam kegiatan P2M ini berkaitan dengan ketidakmampuan

khalayak sasaran untuk membuat masakan vegetarian yang lebih bervariasi. Menu harian yang monoton, bisa menimbulkan kebosanan dan tidak seimbang kandungan gizinya. Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga berupaya untuk mengurangi cengkeraman mitos tentang daging yang masih hidup di masyarakat. Berbagai alternatif untuk memecahkan kedua masalah tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Berbagai Alternatif Pemecahan Masalah

No	Permasalahan	Akar Masalah	Alternatif Pemecahan Masalah
1	Masyarakat tidak mengetahui kandungan gizi masakan vegetarian dan banyak dibelenggu oleh mitos tentang daging sebagai bahan makanan unggulan.	Kurangnya informasi tentang nilai gizi bahan-bahan makanan dan efeknya bagi konsumen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyebaran brosur tentang masakan vegetarian. 2. Pemberian ceramah. 3. Melakukan diskusi tentang masakan vegetarian dan non vegetarian.
2	Masyarakat tidak mampu membuat masakan vegetarian khas Bali.	Belum pernah berlatih membuat masakan vegetarian khas Bali.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggali informasi tentang masakan vegetarian yang menjadi favorit mereka. 2. Pengenalan jenis-jenis masakan vegetarian lengkap dengan gambar dan cara pembuatannya. 3. Pemberian pelatihan pembuatan masakan vegetarian sesuai selera khalayak sasaran.

Solusi yang diambil untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh khalayak sasaran adalah pemberian pelatihan pembuatan masakan vegetarian dengan sentuhan seni kuliner Bali, terutama berkaitan dengan bentuk (jenis makanan) dan rasa (bumbu) supaya sesuai dengan selera seni dan lidah orang Bali. Pelatihan juga mencakup diskusi untuk meningkatkan pemahaman khalayak sasaran tentang nilai gizi makanan vegetarian dan resiko makanan

nonvegetarian (berbahan dasar daging) terhadap kesehatan fisik dan psikis konsumen.

Realisasi kegiatan P2M ini dimulai dengan diskusi tentang pola makan vegetarian dan perbandingannya dengan konsumsi makanan produk hewani, dilanjutkan dengan praktek pembuatan masakan vegetarian khas Bali. Keterkaitan antara tujuan dan bentuk kegiatan P2M ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kegiatan Pelatihan Pembuatan Masakan Vegetarian Khas Bali

No	Tujuan	Bentuk Kegiatan	Produk
1.	Untuk meningkatkan pemahaman khalayak sasaran tentang masakan vegetarian dan dampaknya bagi kesehatan fisik dan psikis.	Ceramah dan diskusi diet vegetarian dan non vegetarian. Ceramah dan diskusi seni kuliner Bali.	<i>Booklet</i> masakan vegetarian Resep bumbu Bali
2.	Untuk melatih khalayak sasaran membuat masakan vegetarian menggunakan bumbu-bumbu tradisional Bali	Praktek membuat masakan vegetarian khas Bali sesuai selera khalayak sasaran.	Masakan vegetarian khas Bali: <i>lawar</i> , <i>sate</i> , <i>tum</i> , <i>ati</i> , <i>urutan</i> , dan <i>syobak</i> .

Evaluasi kegiatan P2M ini dilakukan terhadap proses dan produk kegiatan. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi produk dilakukan pada akhir kegiatan terhadap kualitas masakan vegetarian yang dihasilkan ditinjau dari penampilan dan rasanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masakan vegetarian yang dibuat pada kegiatan P2M ini tergantung pada permintaan khalayak sasaran.

Berdasarkan bahannya, ada tiga jenis masakan vegetarian yang mereka buat, yaitu: 1) masakan vegetarian dengan bahan gluten dan proteina, tetapi menggunakan bumbu lokal; 2) masakan vegetarian dengan bahan campuran produk pabrik dan alam, dengan bumbu lokal; serta 3) masakan vegetarian yang dibuat dari bahan-bahan dan bumbu lokal (bahan-bahan organik). Data produk masakan vegetarian hasil pelatihan dan cara pembuatannya dipaparkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Jenis Makanan Vegetarian Khas Bali dan Cara Pembuatannya

Masakan Vegetarian	Cara Pembuatan
 <p>Lawar Nangka</p>	Bahan pembuatan <i>lawar</i> adalah buah nangka muda dan kacang panjang. Kedua bahan tersebut direbus sampai matang. Setelah dingin, dicincang, kemudian diperas untuk mengeluarkan airnya. Selanjutnya, bersama-sama dengan <i>rames</i> atau <i>rumbah</i> dari aisom diaduk dengan <i>basa gede</i> (bumbu Bali lengkap) secara merata. Agar tidak cepat masam, adonan <i>lawar</i> tersebut selanjutnya disangrai beberapa saat.
 <p>Sate "kambing"</p>	Dibuat dari bahan proteina yang sudah tersedia di toko bahan makanan. Proteina direndam beberapa saat dalam air panas, dikucek untuk menghilangkan baunya, ditiris, dipotong-potong untuk mendapatkan ukuran sesuai keinginan, diolah dengan bumbu Bali. Setelah ditusuk-tusuk dibakar, kemudian ditambahkan bumbu <i>plecing</i> atau kacang tanah.



Tum isi

Dibuat dari gluten. Gluten dibuat dari tepung terigu, ditambah air, diulet dan diremas, sampai kenyal dan tidak lengket, selanjutnya direndam dan didiamkan sekitar dua jam. Kemudian, dicuci agar serat glutennya bebas tepung (air cucuannya jernih). Serat dikukus, kemudian dipotong-potong untuk bahan "tum." Setelah ditambahkan bumbu Bali, selanjutnya dibungkus dengan daun pisang, dan dikukus.



Hati

Dibuat dari kacang hijau. Kacang hijau direndam dalam air, diblender, pasta yang dihasilkan dimasukkan dalam kantong plastik. Selanjutnya, direbus dalam air panas sampai mengental (padat). Padatan yang terbentuk dipotong-potong sesuai keinginan, kemudian digoreng sampai berwarna coklat kehitaman (seperti hati goreng). Selanjutnya dicampur dengan bumbu Bali dalam kuah, dan diaduk.



Urutan

Urutan dibuat dari proteina rajangan yang telah direbus dan dicampur dengan bumbu Bali. Selanjutnya digulung dengan kembang tahu yang ditaburi tepung kanji sebagai perekat. Urutan yang berbentuk bulat memanjang selanjutnya digoreng sampai setengah matang. Setelah didinginkan, dipotong berbentuk jajaran genjang, kemudian digoreng lagi sampai matang, dan siap dihidangkan.



Syobak

Syobak dibuat dari campuran gluten dan proteina. Gluten lilit yang telah dikukus dicampur dengan proteina rebus. Campuran gluten dan proteina tersebut selanjutnya direbus dalam kuah dan ditambahkan kecap manis sambil diaduk. Perebusan dihentikan setelah campuran tersebut tampak kesat, kemudian ditiris, digoreng, dan selanjutnya diiris-iris. Syobak tersebut siap disajikan dengan bumbu khusus yang dibuat dari adonan kemiri, merica, kecap manis, gula tebu, dan penyedap secukupnya serta ditambahkan buah pekak. Agar bumbu tersebut menjadi lengket, maka ditambahkan tepung kanji sambil diaduk. Pada saat menghidangkan, syobak tersebut bisa ditambahkan kerupuk, hati goreng, dan potongan cabai hijau secukupnya.

Masakan vegetarian yang dihasilkan dalam kegiatan P2M ini memiliki karakteristik sebagai berikut. **Pertama**, jenis masakannya mengikuti makanan tradisional Bali atau sudah diadaptasi dalam khasanah seni kuliner Bali. Jenis-jenis masakan tersebut, meliputi *lawar*, *tum*, *sate*, *urutan*, *ati*, dan *syobak*. **Kedua**, tekstur masakan vegetarian yang dibuat sudah sangat mirip dengan masakan produk daging hewani. **Ketiga**, bumbu yang digunakan merupakan produk sendiri menggunakan bahan-bahan alami lokal. Penggunaan

bumbu lokal tersebut (terutama *basa gede/basa genep*) menyebabkan masakan vegetarian yang dihasilkan memiliki aroma dan rasa sesuai dengan selera masyarakat Bali. Ketiga spesifikasi tersebut merupakan keunggulan masakan vegetarian khas Bali yang dihasilkan, sebagai produk usaha kreatif untuk **membalnisasi** masakan vegetarian.

Lawar vegetarian dibuat dari bahan-bahan alami dengan bumbu Bali. Karena tidak dibuat dari daging merah segar dan darah, *lawar* vegetarian bebas dari berbagai sumber penyakit yang biasa

terbawa lewat media daging. Di sisi lain, buah nangka muda yang kaya zat-zat gizi tetap dipertahankan. Menurut Direktorat Gizi Depkes RI (1981), kandungan gizi 100 g buah nangka muda, meliputi: energi 51 kal; protein 2,0 g; lemak 0,4 g; karbohidrat 11,3 g; kalsium 54 mg; fosfor 29 mg; besi 0,5 mg; dan air 85 g. Selanjutnya, kadar asam-asam amino esensialnya per 100 g protein murni nangka muda, meliputi: lisin 4,7 g; triptofan 0,9 g; fenilalanin 3,0 g; treonin 3,2 g; leusin 3,3 g; isoleusin 2,5 g; dan valin 4,4 g. Data tersebut menunjukkan buah nangka muda sangat kaya asam-asam amino esensial, yang di dalam tubuh juga dapat disintesis menjadi asam-asam amino nonesensial. Kedua jenis asam-asam amino tersebut dipergunakan sebagai bahan dasar pembentukan protein dalam tubuh. Kandungan kimia buah nangka muda tersebut juga kaya kalsium dan fosfor yang dipergunakan untuk pembentukan tulang, serta zat besi untuk hemoglobin, mengatur pertumbuhan, dan diferensiasi sel.

Sate vegetarian dan urutan vegetarian dibuat dari proteina dengan bahan baku kacang kedelai. Jika dibandingkan dengan daging ayam segar, kandungan protein proteina kering mencapai 3 kali lebih besar, kadar lemaknya 0,03 kali, sedangkan kandungan serat, mineral, dan karbohidratnya jauh lebih besar. Kondisi itu menunjukkan kandungan gizi proteina, sebagai bahan sate vegetarian, jauh lebih baik dibandingkan daging ayam segar. Kandungan gizi proteina juga lebih unggul dibandingkan daging sapi atau daging babi segar (Suja, 2013).

Tum dan syobak vegetarian dibuat dari gluten, yaitu campuran protein dan pati yang dibuat dari tepung gandum. Kandungan gluten mencapai 80% total protein dalam tepung gandum, yang terdiri atas gliadin dan glutenin. Data tersebut menunjukkan, gluten tidak hanya mengandung serat karbohidrat, tetapi justru kaya protein, sehingga cocok digunakan sebagai bahan daging nabati. Serat dalam gluten tidak larut dalam air dan berperan penting pada bagian hilir usus. Fungsinya antara lain mempercepat gerak peristaltik usus, memperbesar

massa kotoran, dan memperlunak kotoran sehingga dapat memperlancar buang air besar. Proses tersebut mencegah terjadinya obesitas, menurunkan tekanan darah, mencegah jantung koroner, mencegah kanker usus besar, serta menurunkan kadar glukosa dan insulin dalam darah (Bangun, 2005).

Hati vegetarian dibuat dari kacang hijau. Kacang hijau sangat kaya vitamin, serta kandungan proteinnya mencapai 24,4%; dengan asam amino utama: lisin, leusin, dan isoleusin. Di sisi lain, hati hewan sangat kaya akan kolesterol jahat, yang bisa menyebabkan munculnya berbagai penyakit, seperti tekanan darah tinggi dan stroke (Suja, 2013). Data tersebut menunjukkan hati vegetarian yang terbuat dari kacang hijau merupakan alternatif pilihan bagi mereka yang suka mengonsumsi *jeroan*, khususnya hati goreng.

Bumbu masakan vegetarian dalam kegiatan P2M ini dibuat dari lengkuas, jahe, kencur, kunir, cabai, kemiri, *pangi*, serai, daun salam, dan garam. Bahan-bahan tersebut juga biasa dimanfaatkan sebagai bahan obat-obatan tradisional. Sebagai contoh, kunir (*Curcuma longa Linn*) mengandung kurkumin, yang dapat berperan sebagai antioksidan, antiseptik, dan antiradang (Kerthyasa, 2013). Lengkuas (*Alpinia galanga L.*) memiliki khasiat sebagai obat radang, rematik, meredakan diare, mengobati luka perut, dan dapat meningkatkan nafsu makan. Kencur (*Kaempferia galanga L.*) mengandung etil p-metoksisinamat (EPMS) yang dapat dimanfaatkan untuk memperlancar pernafasan, menjaga agar awet muda, dan menjaga stamina tubuh.

Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung gingerol yang dapat mencegah penggumpalan darah (antikoagulasi), sehingga dapat mencegah tersumbatnya pembuluh darah (penyebab stroke dan serangan jantung). Gingerol juga dapat menurunkan kolesterol jahat. Jahe juga mengandung protease dan lipase, sehingga dapat membantu mencerna protein dan lemak. Kemiri (*Aleurites moluccanus*) mengandung \pm 53% lemak tidak jenuh, yang dapat menurunkan kadar kolesterol jahat, mencegah penggumpalan darah yang

dapat menyebabkan stroke dan serangan jantung. Mineral utama dalam kemiri adalah kalium, fosfor, magnesium, kalsium, besi, seng, tembaga, dan selenium. Kandungan penting lainnya adalah folat dan fitosterol yang dapat merusak enzim pembentuk kolesterol di hati. Biji kemiri juga kaya asam glutamat dan asam aspartat. Kandungan asam glutamatnya menyebabkan biji kemiri berfungsi sebagai penyedap bumbu. Serai (*Andropogon nardus* Linn.) memiliki khasiat antiinflamasi, diaforetik, stomakik, dan analgesik. Cabai memiliki khasiat sebagai anti diabetes dan penghilang rasa sakit, menurunkan asam urat, serta kaya akan vitamin C.

Daun salam dimanfaatkan untuk memberikan aroma dan rasa pada bumbu masakan vegetarian. Daun salam mengandung beberapa senyawa antikanker, seperti asam *caffeic*, *quercetin*, *catechin*, *eugenol*, *parthenolide*. Kandungan kimia tersebut menyebabkan daun salam dapat mencegah kanker payudara, kanker serviks, dan leukimia. Daun salam juga dapat menurunkan kadar kolesterol jahat, menstabilkan gula, serta mengatasi asam urat dan stroke (wikipedia).

Kandungan fitokimia pada bahan-bahan bumbu vegetarian khas Bali, menyebabkan masakan vegetarian tidak hanya bermanfaat sebagai makanan, tetapi juga sebagai obat untuk menjaga kesehatan. Walaupun mengadaptasi bumbu masakan Bali, masakan vegetarian tidak menggunakan bawang merah dan bawang putih karena kedua komoditi tersebut mengandung skordinin yang dapat meningkatkan gairah seks. Dengan demikian, makanan vegetarian selain sehat dan lezat juga menekan bangkitnya gairah libido yang tak terkendali.

KESIMPULAN

Khalayak sasaran kegiatan P2M ini telah berhasil membalinisasi masakan vegetarian. Mereka telah mampu membuat masakan vegetarian dengan menggunakan bahan-bahan dan bumbu alami yang diproduksinya sendiri. Jenis masakan vegetarian yang dibuat mengikuti masakan tradisional Bali, yang

tekstur, aroma, dan rasanya tidak jauh berbeda dengan produk daging.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2002. Makanan Tradisional Kaya Fitokimia. *Kompas*, 8 Agustus 2002.
<http://www.kompas.com/kesehatan/news/senior/gizi/0208/08/gizi.htm>.
- Bangun, A.P., 2005. *Vegetarian: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Direktorat Gizi Depkes RI, 1981. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.
- Kerthyasa, T. G. & Yuliani, I., 2013. Sehat Holistik secara Alami: Gaya Hidup Selaras dengan Alam. Bandung: Qanita.
- Margetts, B. M., 1993. Vegetarians and longevity. *Epidemiology*, 4(3): 278-279.
- Suja, I W., 2013. *Mengapa Saya Memilih Vegetarian?* Surabaya: Paramita.
- Suja, I W. & Retug, N., 2013. Balinisasi Masakan Vegetarian. *Widya Laksana*, 2(2): 69 - 82. DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/jwl.v2i2.9142>.
- Walter, P., 1997. Effect of vegetarian diets on aging and longevity. *Nutrition reviews* 55; 61-68.